

Obsah

Úvod	7
1 Strategie pro okamžitou úlevu	11
Jak si vytvořit útočiště	14
Jak se zaměřit na dech	17
Jak se ukotvit v přítomném okamžiku	19
Jak zvládat spouštěče smutku pomocí radikálního přijetí	22
Jak se ukotvit	25
Jak se zbavit úzkosti z úzkosti	27
Jak surfovat na emocích	29
Jak pojmenovat své obavy	32
Jak těžit z vlastních pozitivních vlastností	34
Jak se se zármutkem vyrovnat myšlenkami	36
Jak rozmotat problematická přesvědčení	38
Jak prožívat vlastní emoce	41
Jak si vytvořit podpůrnou síť	43
2 Jak zpracovat ztrátu	45
Jak vystoupat po točitém schodišti	48
Jak odpovídat na otázky „proč“ ve smutku	51
Jak sdělit pět sdělení	53
Jak nalézt potěšení v bolesti a odvaze	56
Jak snít o vlastní ztrátě	59
Jak sepsat dopis	62

Jak upustit od boje	64
Jak zlomit špatné návyky	67
3 Jak znovunalézt smysl	71
Jak žít podle vlastních hodnot	74
Jak zjistit, na čem záleží nejvíc	76
Jak si udržet nové návyky	78
Jak zkoumat vlastní myšlenky	81
Jak se tomu postavit	84
Jak brát ztrátu coby učitelku	86
Jak přestavit své budoucí já	88
Jak se učit z přírody	90
Jak pracovat se vzorcem pro zvládání výzev	92
4 Specifické problémy	95
Jak zvládat pocity viny a sebeobviňování	98
Jak poznat, zda jde o prodlužovaný zármutek, nebo depresi	100
Jak zvládat hněv a vztek	103
Jak zvládat obavy	106
Jak si osvojit jednoduché komunikační techniky	108
Jak uzavřít partnerskou smlouvu	112
Jak si rozvrhnout plán na spaní	116
Jak si nastavit emoční hranice	119
Jak na to stravou a pohybem	121
 Závěr	 125
Literatura	129
O autorech	133